

Принципы правильного питания для школьников

1. Еда должна обеспечивать детей необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов
2. Еду необходимо балансировать
3. Рацион нужно разнообразить, чтобы ученик получал все витамины, минералы и микроэлементы
4. Нужно помнить, что фрукты-овощи надо мыть, мясо перед обработкой тоже
5. Нужно иметь в виду индивидуальные особенности ребенка
6. В течение всего дня организм ребенка должен пополняться калориями, чтобы компенсировать затраты энергии
7. Бобовые нужно есть 1-2 раза в неделю
8. Необходимо соблюдать режим питания